



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、秋に楽しみたいとされていることが色々ありますが、皆さんにとっての「○○の秋」は何ですか？今はまだコロナの影響で、出来ないことも多くありますが、自分だけの秋を楽しみたいですわ。



## 秋にかかりやすい病気って？



季節の変わり目は体調を崩される方が多いですね。夏バテで体力や免疫力が低下しているところに気温の変化が加わり、体に大きな影響を与えます。秋にかかりやすいと言われている病気に注意して、行楽シーズンを楽しみましょう！

### ①食中毒

気温や湿度が高い夏に食中毒は多くなると思われがちです。しかし意外にも、食中毒が最も多く発生しているのは9～10月にかけての時期です。秋は、行楽や運動会、お祭りなどの行事が多く野外で調理をしたり、野外で食事をする機会が多いことが食中毒の原因と言われています。



### ②風邪や花粉症

夏バテなどで体力や免疫力が低下しているまま『秋』を迎えてしまい、夏の生活スタイルを続けることで、風邪や花粉症にかかる方が多いと言われています。



### ③喘息

秋は気温が低下するのに加えて湿度も低下します。空気の対流が上手く行われず汚れた空気が地表付近に停滞しやすいため、喘息の症状が出やすくなると言われています。



### ④うつ

秋になると日照時間が短くなり、太陽の光を浴びることが少なくなります。人の体は太陽の光を浴びると『セロトニン』という、気持ちを明るくしたり、やる気を出すためのホルモンを生成します。太陽の光を浴びることが少なくなり、セロトニンが減少し、うつになりやすくなります。



上記以外でも体調がおかしいと感じた時は、自己判断をせずに医療機関を受診して下さい。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。

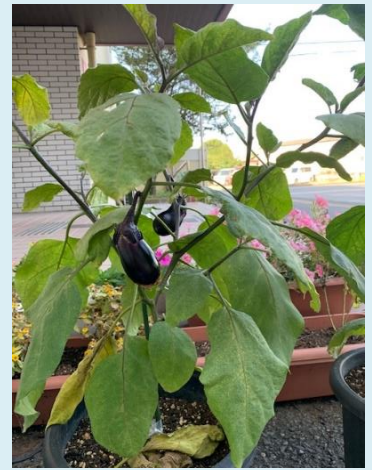
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221



# 通所部門



# 最新の作品介绍



園芸療法で育てているナスが今年も実をつけました。

今月も素敵な作品をありがとうございました。



さくら野では長期入所、通所リハビリテーションを行っております。  
 ご利用にないたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、  
 お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせ  
 してしまう場合がございますので、事前にご連絡下さい。  
 ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ： ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田



## 「医療法人さくら会求人問い合わせサイト」ができました！

この度さくら会ホームページをリニューアルし、  
 お手持ちのパソコンやスマホから、採用担当係  
 に直接コンタクトできるようになりました。見学や  
 質問のみの問い合わせも随時受け付けておりま  
 すので、是非ご活用ください。



「さくら会 小山市」で、  
 検索すると、すぐに  
 見つかります！

さくら会 小山市



採用に関するお問い合わせ  
 ☎0285-37-1221 担当 中山浩美



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110  
 TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640  
 http://www.sakura-ac.com  
 施設利用に関するお問い合わせ：0285-37-1110 担当 三村・玉田  
 採用に関するお問い合わせ：0285-37-1221 担当 中山(浩)

